



# えいようだより 10月号

第87号  
発行 令和元年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 特集 油の選び方を知っておこう

エネルギーが高く、肥満の原因として控える対象だった油でしたが、最近は健康のために油を使うことが多くなっています。油の種類にはどのような違いがあるのでしょうか。脂質の性質は含まれる脂肪酸の種類によって決まります。



図:脂質の分類と脂肪酸別主にその脂肪酸を含む食品

- |          |  |
|----------|--|
| ①飽和脂肪酸   | 動物性脂質に多く、摂り過ぎはLDL(悪玉)コレステロールを増加させます。                             |
| ②中鎖脂肪酸   | 速やかにエネルギーになるため体脂肪になりにくい特長があります。エネルギー補給用として中鎖脂肪酸100%の商品も市販されています。 |
| ③α-リノレン酸 | EPA・DHAもα-リノレン酸の仲間、冠動脈疾患予防効果が期待されます。                             |
| ④トランス脂肪酸 | 植物性油脂の固形化する際に生成されるもので摂り過ぎは冠動脈疾患のリスクを増加させます。                      |

★日本人の摂取基準(厚生労働省)では脂質はエネルギー比率で示されています。脂質の摂り過ぎは栄養バランスを崩しますので、脂質摂取の適正量の中でよい油を選びましょう。

## 今月のレシピ -ごま油香る♪アレンジ奴豆腐-

|               |      |      |       |     |     |        |      |
|---------------|------|------|-------|-----|-----|--------|------|
| 〈材料〉<br>(1人分) | 絹豆腐  | 120g | ミニトマト | 20g | A { | 醤油     | 5g   |
|               | きゅうり | 20g  | ゆでしらす | 10g |     | ごま油    | 3g   |
|               | 葉ねぎ  | 5g   | 韓国のり  | 1g  |     | 顆粒中華だし | 0.5g |
|               |      |      |       |     |     | 穀物酢    | 10g  |



### 《作り方》

- 豆腐を食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- きゅうりは千切り、葉ねぎは小口切り、ミニトマトは半分に切る。
- ②の野菜、ゆでしらすを①の上に盛り付ける。
- Aの調味料を混ぜて③の上にかける。
- 韓国のりをちぎり、上に盛り付けたら完成。

1人分 エネルギー:129kcal たんぱく質:9.6g 脂質:6.8g 塩分:1.3g

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★